**«Вместе весело дышать»**

Основной целью дыхательной гимнастики для дошкольников является развитие дыхательной мускулатуры, речевого аппарата, координации движений, выработка правильного ритмичного дыхания.

Выполнение дыхательной гимнастики преследует 2 основные задачи:

1. Целенаправленно воздействовать на дыхательную систему, увеличивая ее функциональные резервы.

2. И посредством воздействия на дыхательную систему произвести изменения в функциональных системах и различных органах.Дыхательная система является энергетической базой для устной речи. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков речи. Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и четкое произношение звуков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики  
  
1) Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.  
2) Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Нужно, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.  
3) Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.  
4) Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.  
  
Выработка воздушной струи может проводиться до артикуляционной гимнастики или одновременно с артикуляционной гимнастикой, поскольку в формировании воздушной струи активное участие принимают щеки, губы, язык.

В системе логопедической работы по воспитанию воздушной струи можно выделить основные направления:  
- Дутье при сомкнутых губах.  
- Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой.  
- Дутье сквозь растянутые в улыбке губы.  
- Дутье на язык.  
Рассмотрим подробнее каждое направление.  
  
**1.** Дутье при сомкнутых губах. Для укрепления мышц щек подготовительными могут считаться следующие упражнения:  
  
• «Надуть два шарика». Надувать щеки и удерживать в них воздух.  
• «Перекатывание шаров». Щеки надуваются поочередно.  
• «Худенький Петя». Втягивать щеки при сомкнутых губах и при приоткрытом рте.  
  
**2.** Дутье сквозь губы, вытянутые трубочкой. Напряжение круговой мышцы рта.

• Не надувая щек, дуть сквозь сближенные и слегка выдвинутые вперед губы, образующие посередине круглое «окошечко».  
• Сдувать с поднесенной ко рту ладони любой мягкий предмет (ватный шарик, бумажную снежинку и т.п.). Дуть на кусочки ваты, привязанные на нитке. Можно дуть снизу вверх на пушинки одуванчика, стараться, чтобы они дольше продержались в воздухе.  
• Дутье на парусник, салфетку, лист, флюгер и т.п.  
• Дуть на карандаш, лежащий на столе так, чтобы тот покатился.  
• Задувание свечи.  
• Надувание воздушных шаров, резиновых игрушек.  
• Пускание мыльных пузырей.  
• Дутье с использованием свистков, гудков, дудочек, губной гармошки.  
• Гонки по воде бумажных корабликов, целлулоидных игрушек, например, поддувание «рыбок». Детям предлагают поочередно дуть на легкие игрушки, находящиеся в тазу с водой.  
• Сильно дуть на воду до образования брызг.  
• Можно натянуть горизонтально нитку и к вертикально висящим на ней ниткам привязать легких бумажных птичек.  
• Дутье-катание по желобку легких деревянных или целлулоидных шариков.  
  
**3.** Дутье сквозь растянутые в улыбке губы.  
  
• «Пропеллер». Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. Углы рта прижаты к зубам. Струю воздуха, направленную в эту щель, ребенок рассекает движениями указательного пальца из стороны в сторону. Если щель образована правильно и струя достаточно сильная, звук от рассекаемого пальцем воздуха хорошо слышен.  
• Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближены ми губами. Ребенку предлагают положить между губами широкий кончик языка. Подуть на кончик языка.  
• Образовать узкую щель между растянутыми в легкой улыбке сближенными губами. «Пошлепать» язык губами, произнося на выдохе звуки пя-пя-пя.  
  
**4.** Дутье на язык.  
  
• Посередине языка вдоль его переднего края «сделать дорожку» - положить спичку со срезанной головкой и пустить ветерок, сдувая бумажные листочки.  
• Удержав язык широким за верхними зубами, нужно подуть на его кончик. Инструкция: «Улыбнись. Покажи зубы. Держи язык широким наверху. Чувствуешь ветерок? Подуй так еще раз. Почувствуй, как подую я!» Можно использовать зеркало, чтобы ребенок видел положение своего языка.

• Широкий язык положить на нижнюю губу. Края языка свернуть так, что бы образовался желобок. Легко подуть сквозь желобок.

• «Сдуй снежинки с горки». Улыбнись. Покажи зубы. Приоткрой рот. Кончик языка удержи за нижними зубами. Приподними язык горкой. Подуй на язык.

Техника выполнения упражнений:

*Следить за правильным вдохом - через нос;*

*Плечи не поднимать;*

*Выдох должен быть длительным, плавным;*

*Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);*

*Каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).*

***Игры и упражнения для развития воздушной струи:***

*Футбол*. Из кусочка ваты скатать шарик. Это мяч. Ворота - два кубика или карандаш, ребенок дует на "мяч, пытаясь "забить гол", вата должна оказаться между кубиков.

*Перышко.* Легко поддувать перо, лежащее на столе.

Чей пароход лучше? для игры необходимы стеклянные пузырьки. Взрослый один пузырек берет себе, а другой отдает ребенку. Надо слегка высунуть кончик языка так, чтобы он касался края горлышка, пузырек касается подбородка. Струя воздуха должна длительной и идти посередине языка. После показа взрослый предлагает изобразить гудок ребенку. Если гудок не получается, значит, ребенок не соблюдает какое - то из требований

*Шторм в стакане*. Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует в соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а гуды были не подвижны.

*Снегопад*. Сделайте рыхлые комочки из ваты -"снежинки". Объясните ребенку, что явление, когда идет снег, называется снегопадом. Предложите ему устроить снегопад у себя дома. Положите "снежинку" на ладошку ребенку. Пусть он правильно сдует её.

*Морские волны*. Ребенок держит губами соломинку и выдыхает медленно и легко на поверхность воды, так чтобы по воде шли слабые волны.

*Надуй шарик*. Ребенок делает вздох через нос и выдыхает весь объем воздуха в воздушный шарик.

Эти игры и упражнения развивают дифференцированное дыхание, более длинный, ровный и плавный выдох.

Статью подготовили: Зинатова М.М., воспитатель, Бердникова А.И., воспитатель 1 КК